Creo que estoy de parto, ¿qué hago ahora?

Refer to pages 113-138 in your Pregnancy & Childbirth Handbook for more information

A LAS 37 Semanas O MÁS

No Se Deje Llevar Por el Pánico

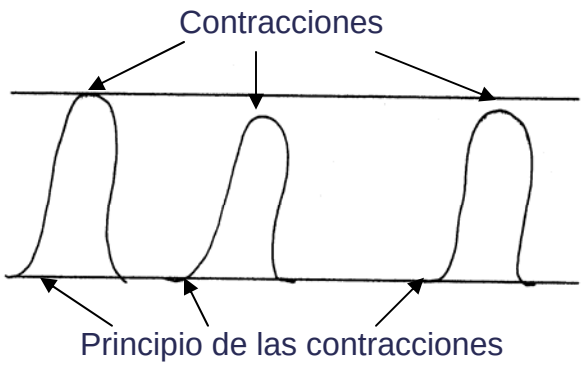
Las contracciones son parte normal del parto. Este es el tiempo para permancer calmada, descansada, y relajada lo mas que pueda. Coma alguna porción pequeña y tome liquidos. Use sus tecnicas de respirar y descansar para ayudarle a traves de sus contracciones.

¿Cuándo debo de ir al hospital?

Venga al hospital si pasa por algunas de las suguientes experencias:

1) Movimiento fetal disminuye
2) Sangrando pesado
3) Cree que su bolsa de agua se rompió
4) Contracciones cada 5 minutos por lo menos una hora
5) Dolores estómacales severos que no se alivian
6) Fiebre mas alto de 100.4 que no se alivia con Tylenol ®
7) Visión borrosa, mareos, dolores de cabeza que no se alivian con Tylenol ®, acidez severo

Llevando la Cuenta de las Contracciones

Describiendo lo que se siente realmente durante las contracciones varíe por individuo. La una característica que estas descripciones tienen en común es que la sensación comienza suavemente, se intensificará (el pico de la contracción) y después saldrá. Usted puede sentir un cierto grado de incomodidad entre medio de las contracciones. Las contracciones se miden, por minutos, del principio de una contracción al principio de la contracción siguiente.

Las contracciones se cuentan desde el principio de una contracción al principio de la proxima contracción.